

**EFEKTIVITAS PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK  
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ANAK *SLOW  
LEARNER***

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**SENJA TRISTIANA WULANDARI**

**2012 60 008**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2016**

**EFEKTIVITAS PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK  
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ANAK *SLOW  
LEARNER***

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Guna Memperoleh  
Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh:**

**SENJA TRISTIANA WULANDARI**

**2012 60 008**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2016**

**EFEKTIVITAS PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK  
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ANAK *SLOW  
LEARNER***

Yang diajukan oleh:

**SENJA TRISTIANA WULANDARI**

**2012-60-008**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

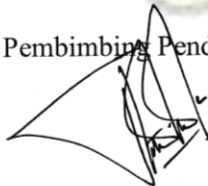
Pembimbing Utama



**Trubus Raharjo, S.Psi, M.Si**

Tanggal **16 FEB 2017**

Pembimbing Pendamping



**Latifah Nur Ahyani, S.Psi, MA**

Tanggal **16 FEB 2017**

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus Dan Diterima Untuk Memenuhi  
Sebagian Syarat-Syarat Guna Memperoleh

Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal:

16 FEB 2017

Mengesahkan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

Dekan



Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Trubus Raharjo, S.Psi, M.Si
2. M. Widjarnako, S.Psi, M.Si
3. Dhini Rama Dhania, S.Psi, M.Si

## **PERSEMBAHAN**

Karya sederhana ini ku persembahkan kepada:

1. Ibuku tercinta terima kasih atas doa dan dukunganmu selama ini, tanpa pengorbanan, kesabaran dan jerih payahmu, aku tak mungkin bisa sampai ke tahap ini.
2. kakakku Bintang, teman-temanku dan sahabat-sahabatku terima kasih atas dukungan yang telah kalian berikan selama ini.





## **MOTTO**

**“LIVE LEARN LOVE”**

**Tujuan hidup seorang manusia adalah untuk belajar, dengan belajar seorang manusia dapat mengetahui tata cara beribadah yang benar dan baik yang kemudian akan membawanya menemukan sebuah cinta yang sesungguhnya yaitu cintaNya, cinta yang haqiqi, cinta yang akan mengantarkannya menuju**

**SurgaNya**



## **PRAKATA**

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul **“Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Anak Slow Learner”**, untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana S.1 dalam bidang Psikologi.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari perhatian, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak yang sungguh berarti dan berharga bagi penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian serta
2. Bapak Trubus Raharjo, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing utama yang telah membimbing dengan penuh kesabaran dan memberikan masukan dan saran-saran yang bermanfaat dalam penulisan skripsi ini.
3. Ibu Latifah Nur Ahyani, S.Psi, MA selaku Dosen Pembimbing Pembantu yang telah berkenan memberikan bimbingan dan masukan dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini serta terimakasih atas kesabarannya.
4. Bapak Mochamad Widjanarko, S.Psi, M.Si, Ibu Fajar Kawuryan, S.Psi, M.Si, ibu RR. Dwi Astuti S.Psi, M.Si, ibu Dhini Rhama Dhania, S.Psi, M.Si, ibu Riska Alyna, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muria

Kudus yang telah memberikan ilmu, tauladan dan motivasi kepada saya selama menimba ilmu di Fakultas Psikologi UMK.

5. Bapak Agam, Pak Oni dan Bu Munchayowati selaku tata usaha Fakultas Psikologi UMK yang dengan sabar memenuhi permintaan pembuatan surat ijin untuk penelitian
6. Bapak Muji Syukur, S.Psi yang membantu pengolahan data SPSS.
7. Sahabatku Erna Fithria yang tak pernah lelah menyemangatiku, Hellen, Ifa trimakasih atas semangatnya.
8. Serta semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang pernah terlibat dalam kegiatan sehari-hari penulis, terima kasih atas pengalaman serta ilmu yang telah penulis dapatkan selama ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran demi kesempurnaan karya tulis berikutnya, dan semoga karya ini dapat bermanfaat.

Kudus,

**Penulis**



## DAFTAS ISI

HALAMAN SAMPUL JUDUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAKS.....	xiv

### BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	10
C. Manfaat Penelitian.....	11

### BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kepercayaan Diri .....	12
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	12
2. Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri .....	14
3. Aspek Kepercayaan Diri .....	17
B. Berpikir Positif .....	20
1. Pengertian Berpikir Positif .....	20
2. Aspek Berpikir Positif .....	22
3. Proses Berpikir Positif.....	23
C. <i>Slow Learner</i> .....	27
1. Pengertian <i>Slow Learner</i> .....	27

2. Karakteristik <i>Slow Learner</i> .....	28
D. Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Anak <i>Slow Learner</i> .....	33
E. Hipotesis .....	40

### **BAB III. METODE PENELITIAN**

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	41
B. Definisi Operasional.....	41
C. Subjek Penelitian.....	43
D. Rancangan Penelitian.....	43
E. Instrumen Penelitian.....	48
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	49
G. Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	52
H. Metode Analisis Data.....	56

### **BAB IV LAPORAN PENELITIAN**

A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	57
1. Pesiapan.....	58
2. Pelaksanaan .....	61
B. Hasil Penelitian .....	75
1. Deskripsi Data Penelitian.....	75
2. Deskripsi Kategori Data Penelitian.....	75
3. Uji Prasyarat.....	79
C. Pembahasan.....	82

## **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	86
B. Saran.....	86

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

Tabel 1 <i>Blue Print Rating Scale</i> Kepercayaan Diri .....	49
Tabel 2 Sebaran Item Rating Scale Kepercayaan Diri Valid dan Gugur .....	49
Tabel 3 Statistik Deskriptif Kepercayaan Diri .....	58
Tabel 4 Statistik Deskriptif Kepercayaan Diri Siswa .....	75
Tabel 5 Norma Kategorisasi Kepercayaan Diri Siswa .....	76
Tabel 6 Kategorisasi Kepercayaan Diri Siswa Pada <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol .....	77
Tabel 7 Kategorisasi Kepercayaan Diri Siswa pada <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen .....	77
Tabel 8 Jumlah Siswa Berdasarkan Kategorisasi Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen pada Saat <i>Pretest</i> .....	78
Tabel 9 Kategorisasi Kepercayaan Diri Siswa pada <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol .....	78
Tabel 10 Kategorisasi Kepercayaan Diri Siswa pada <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	78
Tabel 11 Jumlah Siswa Berdasarkan Kategorisasi Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen pada Saat <i>Posttest</i> .....	79
Tabel 12 Hasil Uji Normalisasi Variabel Kepercayaan Diri Siswa .....	80

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A modul Pelatihan

Lampiran B Rating Scale Kepercayaan Diri

Lampiran C Data Try Out Terpakai

Lampiran D Validitas dan Reliabilitas Kepercayaan Diri

Lampiran E Uji Asumsi

E - 1 Uji Normalitas

E - 2 Uji Homogenitas

E – Uji Hipotesis

Lampiran F Surat Izin Penelitian

Lampiran G Dokumentasi





## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada anak *slow learner*. Subjek penelitian ini adalah siswa SD X dan SD Y. SD X sebagai kelompok eksperimen dan SD Y sebagai kelompok kontrol. Jumlah subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu sama masing-masing berjumlah 18 anak. Rencana penelitian ini menggunakan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Desain ini merupakan desain dua kelompok, dua kelompok yang diamati yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada desain ini pengukuran dilakukan dua kali yaitu sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberikan perlakuan (*posttest*). Berdasarkan analisis dengan menggunakan teknik uji beda (t) diketahui hasil perbedaan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diperoleh koefisien beda dengan t sebesar -2,053 dengan p 0,048 ( $p < 0,05$ ), hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kepercayaan diri antara siswa yang mendapatkan pelatihan berpikir positif dengan siswa yang tidak mendapatkan pelatihan berpikir positif dengan demikian hipotesis dinyatakan diterima. Pada hasil uji perbedaan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah di beri perlakuan diperoleh besarnya koefisien beda dengan t sebesar -3,756 dengan p sebesar 0,002 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan pada kepercayaan diri siswa antara sebelum mendapatkan pelatihan berpikir positif dengan sesudah mendapatkan pelatihan berpikir positif, dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa adanya perbedaan kepercayaan diri siswa antara sebelum mendapatkan pelatihan berpikir positif dengan sesudah mendapatkan pelatihan berpikir positif diterima.

Kata Kunci: Berpikir Positif, Kepercayaan Diri, *Slow Learner*

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effectiveness of positive thinking training to remind self-confidence in children slow learner. The subjects were elementary school students Elementary School X and Y. X Elementary School as an experimental group and Y Elementary School as a control group. The number of subjects in the experimental group and the control group at each numbered 18 children. The design of this research plan pretest-posttest control group design. This design is the design of the two groups, the two groups were observed consisting of the experimental group and the control group. In this design measurements were performed twice, before being given treatment (pretest) and after given treatment (posttest). Based on the analysis is by using different test techniques (t) is known outcome differences experimental and control groups with t different coefficient of -2.053 with  $p = 0.048$  ( $p < 0.05$ ), suggesting that there is a difference in confidence between students who receive training think positively with students who are not trained to think positive so the hypothesis are accepted. On the differences in the test results before and after the experimental group was given a different treatment of the coefficient obtained by t of -3.756 with p equal to 0.002 ( $p < 0.01$ ). This shows that there is a very significant difference in the confidence of students between before training to think positively after receiving training positive thinking, so the hypothesis which states that the difference in the confidence of students between before training to think positively after training to think positively received.*

**Keywords:** Positive Thinking, Confidence, Slow Learner